

Agus Budiono, S.Pd, M.Pd, PFINAS 2
Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama. M.Pd

MEMAHAMI BERMACAM-MACAM
PERIODISASI
LATIHAN KEOLAHRAGAAN DENGAN MUDAH



Agus Budiono, S.Pd, M.Pd, PFINAS 2
Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama. M.Pd

MEMAHAMI BERMACAM-MACAM
PERIODISASI
LATIHAN KEOLAHRAGAAN DENGAN MUDAH

MEMAHAMI BERMACAM-MACAM PERIODISASI DENGAN MUDAH

Tim Penulis:

Agus Budiono, S.Pd, M.Pd, PFINAS 2
Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama. M.Pd

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Dr. Astri Ayu Irawan, M.Pd
Dr. Ayu Wulandari. M.Pd

ISBN:

978-634-246-623-0

Cetakan Pertama:

Januari, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku ini yang berjudul “Memahami bermacam-macam periodisasi dengan mudah” Buku ini hadir sebagai upaya untuk menjembatani kebutuhan pelatih, guru olahraga, mahasiswa keolahragaan, dan atlet dalam memahami konsep dasar dan terapan dari berbagai jenis periodisasi latihan.

Dalam praktik pelatihan olahraga, seringkali ditemukan kendala dalam menyusun program latihan yang efektif, berkelanjutan, dan selaras dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga. Oleh karena itu, pemahaman tentang jenis-jenis periodisasi menjadi kunci penting dalam merancang sistem latihan yang tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga meminimalkan risiko cedera dan overtraining.

Buku ini disusun secara sistematis dimulai dari pengantar periodisasi, uraian mendalam setiap jenis periodisasi, contoh penerapannya dalam berbagai cabang olahraga, hingga perbandingan antar pendekatan. Diharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman menyeluruh dan mampu mengaplikasikannya sesuai kebutuhan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat nyata dan menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga di Indonesia.

Lebak Bulus, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU	vi
BAB 1: PENGANTAR PERIODISASI	1
A. Apa Itu Periodisasi?	1
B. Tujuan Periodisasi	2
C. Komponen Umum Dalam Periodisasi	3
D. Sejarah dan Konteks Penggunaan	4
E. Pentingnya Periodisasi Dalam Olahraga Modern	5
BAB 2: PERIODISASI TRADISIONAL (LINEAR)	7
A. Definisi dan Konsep Dasar	7
B. Karakteristik Utama	8
C. Keuntungan	9
D. Kelemahan	10
E. Contoh Olahraga Yang Cocok	11
F. Renang Musim Tunggal:	12
G. Contoh Struktur Periodisasi Tradisional	12
BAB 3: PERIODISASI NON-LINEAR (UNDULATING)	15
A. Definisi dan Konsep Dasar	15
B. Karakteristik Utama	16
C. Keuntungan	17
D. Kelemahan	18
E. Contoh Olahraga Yang Cocok	19
F. Contoh Struktur Periodisasi Non-Linear (Mingguan)	21
BAB 4: PERIODISASI BLOK	25
A. Definisi dan Konsep Dasar	25
B. Struktur Blok	26
C. Karakteristik Utama	27
D. Keuntungan	28
E. Kelemahan	30
F. Contoh Olahraga Yang Cocok	31

G. Contoh Struktur Periodisasi Blok (12 Minggu)	32
BAB 5: PERIODISASI TERKOMBINASI (HYBRID)	35
A. Definisi dan Konsep Dasar	35
B. Karakteristik Utama	36
C. Keuntungan	37
D. Kelemahan	38
E. Contoh Olahraga Yang Cocok	39
F. Contoh Struktur Hybrid Periodization (8 Minggu)	40
BAB 6: PERIODISASI TAKTIKAL	43
A. Definisi dan Konsep Dasar	43
B. Karakteristik Utama	43
C. Keuntungan	45
D. Kelemahan	46
E. Contoh Olahraga Yang Cocok	47
F. Contoh Struktur Latihan Mingguan (Sepak Bola)	48
BAB 7: PERIODISASI MUSIMAN DAN TAHUNAN	51
A. Definisi dan Konsep Dasar	51
B. Struktur Umum Musim	52
C. Keuntungan	58
D. Kelemahan	59
E. Contoh Olahraga Yang Cocok	60
F. Contoh Rencana Tahunan (American Football)	61
BAB 8: RANGKUMAN PERBANDINGAN PERIODISASI	65
BAB 9: PENUTUP	69
GLOSARIUM	71
DAFTAR PUSTAKA	73
PROFIL PENULIS	74

PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU

Buku ini dirancang agar dapat langsung dipakai untuk menyusun program latihan, baik oleh pelatih, guru olahraga, mahasiswa keolahragaan, maupun atlet mandiri.

Cara menggunakan buku ini:

- Mulai dari BAB 1 untuk memahami konsep dasar makro–meso–mikrosiklus serta tujuan periodisasi.
- Pilih model periodisasi yang paling mendekati konteks olahraga Anda pada BAB 2–BAB 7.
- Gunakan BAB 8 (Rangkuman) untuk membandingkan pilihan dan memastikan kecocokan dengan kalender kompetisi, level atlet, dan sumber daya tim.
- Terapkan contoh struktur (BAB 2.6, 3.6, 4.7, 5.6, 6.6, 7.6) sebagai template awal, lalu sesuaikan dengan kebutuhan.
- Lakukan evaluasi berkala (misalnya mingguan) agar program tetap adaptif dan aman dari risiko overtraining.

BAB 1

PENGANTAR PERIODISASI

A. APA ITU PERIODISASI?

Periodisasi adalah proses sistematis dalam merancang dan mengelola program latihan fisik dan teknik dalam jangka waktu tertentu, yang bertujuan untuk memastikan atlet mencapai performa puncak pada waktu yang direncanakan, seperti kompetisi utama atau kejuaraan nasional. Konsep ini bukan sekadar pembagian waktu secara linear, tetapi merupakan pendekatan ilmiah yang mempertimbangkan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan teknikal seorang atlet agar mampu berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

Dalam dunia olahraga modern, performa tidak dapat lagi ditinggalkan pada kebetulan. Oleh karena itu, pelatih dan praktisi kebugaran menggunakan periodisasi sebagai alat untuk mengarahkan perkembangan atlet secara bertahap, sistematis, dan terukur. Latihan tidak bisa dilakukan dengan intensitas tinggi sepanjang waktu, karena tubuh manusia memiliki batas adaptasi yang harus dihormati. Jika batas tersebut dilanggar secara terus-menerus, maka risiko cedera dan kelelahan kronis akan meningkat, yang pada akhirnya menurunkan performa itu sendiri.

Dengan membagi program latihan menjadi beberapa tahapan atau siklus, seperti makrosiklus (jangka panjang), mesosiklus (menengah), dan mikrosiklus (pendek), periodisasi memungkinkan pelatih mengatur dengan cermat kapan latihan volume tinggi diperlukan, kapan fokus beralih ke peningkatan intensitas, serta kapan waktu yang tepat untuk melakukan pemulihan aktif. Setiap fase tersebut memiliki tujuan fisiologis dan teknikal tertentu, seperti membangun fondasi aerobik, meningkatkan kekuatan, menajamkan kecepatan, atau menyempurnakan teknik permainan.

Periodisasi juga mengintegrasikan aspek psikologis atlet. Fase latihan yang monoton atau terlalu berat dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan stres. Oleh karena itu, variasi dan perencanaan jangka panjang bukan hanya penting untuk tubuh, tetapi juga bagi pikiran dan mentalitas atlet. Secara keseluruhan, periodisasi menjadi tulang punggung

BAB 2

PERIODISASI TRADISIONAL (LINEAR)

A. DEFINISI DAN KONSEP DASAR

Periodisasi Tradisional, yang sering disebut juga sebagai periodisasi linear, adalah model perencanaan latihan paling awal dan paling klasik yang digunakan dalam dunia olahraga. Pendekatan ini dikembangkan berdasarkan prinsip bahwa tubuh manusia memerlukan tahapan progresif dalam membangun performa fisik—dari tahap dasar ke tahap puncak secara bertahap dan sistematis.

Pada model ini, latihan dimulai dengan volume yang tinggi dan intensitas yang rendah. Artinya, beban latihan cenderung ringan namun dilakukan dalam durasi atau repetisi yang banyak. Fase awal ini bertujuan untuk membangun kapasitas dasar seperti daya tahan umum, kekuatan otot secara menyeluruh, serta adaptasi sistem kardiovaskular. Fase ini sangat penting terutama bagi atlet pemula atau bagi atlet yang baru kembali dari masa istirahat.

Seiring berjalannya waktu, program latihan mulai beralih secara bertahap ke arah yang lebih spesifik, dengan volume latihan yang menurun dan intensitas yang meningkat. Beban latihan menjadi lebih berat, durasi latihan dipersingkat, namun dilakukan dengan kecepatan atau kekuatan yang lebih tinggi. Inilah fase-fase lanjutan dalam model linear, yang ditujukan untuk mempersiapkan tubuh menuju puncak performa.

Tujuan utama dari periodisasi linear adalah menciptakan fondasi fisik yang kuat sebagai landasan bagi kemampuan performa yang lebih kompleks, seperti kecepatan, power, dan teknik lanjutan. Dengan struktur yang relatif sederhana dan mudah diikuti, model ini menjadi pilihan ideal untuk atlet pemula, pelatih baru, atau cabang olahraga dengan satu puncak musim—misalnya atletik atau binaraga.

Meski terlihat sederhana, model ini telah terbukti efektif dalam banyak kasus, khususnya dalam pengembangan performa fisik jangka menengah dan panjang. Namun, seiring meningkatnya tuntutan kompetisi yang lebih sering dan kebutuhan adaptasi yang lebih fleksibel, model linear kini lebih

BAB 3

PERIODISASI NON-LINEAR (UNDULATING)

A. DEFINISI DAN KONSEP DASAR

Periodisasi Non-Linear, atau dikenal pula sebagai *Undulating Periodization*, merupakan pendekatan lanjutan dalam perencanaan latihan yang menekankan variasi volume dan intensitas secara fluktuatif dalam waktu yang lebih singkat. Berbeda dengan model linear yang berprogresi secara bertahap dan terprediksi, model non-linear bersifat dinamis dan adaptif terhadap perubahan kondisi fisik, psikologis, maupun kalender kompetisi atlet.

Pendekatan ini biasanya diterapkan dalam skala harian atau mingguan. Misalnya, seorang atlet bisa menjalani sesi latihan kekuatan maksimal pada hari Senin, diikuti latihan daya tahan otot pada Rabu, dan kemudian latihan kecepatan eksplosif pada Jumat. Tidak ada urutan yang tetap, karena susunan latihan disesuaikan berdasarkan tujuan spesifik, kebutuhan perkembangan, dan kesiapan tubuh atlet.

Keunggulan utama dari periodisasi non-linear terletak pada fleksibilitas dan kemampuannya merespons dengan cepat perubahan performa atau kelelahan atlet. Hal ini sangat berguna dalam cabang olahraga yang memiliki kompetisi secara berkala sepanjang musim, seperti sepak bola, bola basket, dan bela diri profesional. Dengan model ini, pelatih dapat tetap menjaga performa atlet dalam kondisi optimal tanpa harus melalui fase pengurangan intensitas (*deload*) yang terlalu panjang.

Selain itu, variasi latihan yang konsisten juga bermanfaat dalam mencegah kejenuhan dan stagnasi adaptasi, dua hal yang sering muncul dalam program latihan yang monoton. Setiap sistem energi dan aspek fisik dapat terus diberi rangsangan berbeda, sehingga meningkatkan efektivitas keseluruhan program.

Namun, pendekatan ini menuntut pemantauan yang cermat dan pemahaman mendalam dari pelatih. Tanpa kontrol yang baik, variasi volume dan intensitas justru dapat menimbulkan kebingungan fisiologis atau stres berlebih. Oleh karena itu, program non-linear paling ideal

BAB 4

PERIODISASI BLOK

A. DEFINISI DAN KONSEP DASAR

Periodisasi Blok merupakan pendekatan modern dalam perencanaan latihan jangka menengah hingga panjang yang dikembangkan untuk mengatasi keterbatasan model tradisional. Pada intinya, periodisasi blok membagi program latihan menjadi beberapa blok atau fase yang masing-masing memiliki fokus spesifik—baik itu kekuatan maksimal, daya tahan, kecepatan, atau performa teknikal. Setiap blok dirancang untuk mengejar satu atau dua adaptasi fisiologis secara intensif dalam waktu yang relatif singkat dan terkonsentrasi.

Model ini muncul sebagai respons terhadap kebutuhan atlet elite yang memiliki kalender kompetisi yang padat, serta memerlukan peningkatan performa secara cepat dan terfokus. Dalam praktiknya, periodisasi tradisional seringkali dianggap terlalu luas dan tidak cukup tajam dalam membangun kapasitas spesifik yang dibutuhkan pada level performa tinggi. Oleh karena itu, pendekatan blok menjadi solusi untuk merancang program yang lebih efisien dan responsif.

Ciri khas dari periodisasi blok adalah struktur berurutan namun saling mendukung antarblok. Misalnya, blok pertama dapat difokuskan pada pembangunan kapasitas dasar (*accumulation block*), dilanjutkan dengan blok transformasi yang menekankan kekuatan fungsional (*transmutation block*), lalu diakhiri dengan blok realisasi (*realization block*) untuk mencapai performa maksimal. Dengan pendekatan ini, adaptasi fisiologis tidak hanya lebih dalam, tetapi juga lebih relevan terhadap kebutuhan kompetitif.

Kelebihan lainnya adalah fleksibilitas dalam menyusun ulang blok-blok tersebut tergantung kondisi atlet, kalender kompetisi, atau hasil pemantauan performa. Hal ini membuat periodisasi blok sangat cocok diterapkan dalam cabang olahraga profesional seperti atletik, angkat besi, renang, dan juga olahraga bela diri.

BAB 5

PERIODISASI TERKOMBINASI (HYBRID)

A. DEFINISI DAN KONSEP DASAR

Seiring dengan berkembangnya tuntutan kompetitif dalam olahraga modern, pendekatan pelatihan yang kaku dan seragam semakin sulit diaplikasikan. Dalam banyak kasus, pelatih dan atlet dihadapkan pada kondisi yang tidak memungkinkan penerapan satu jenis periodisasi secara penuh, seperti kalender kompetisi yang padat, kebutuhan pengembangan multi-komponen performa, dan respons fisiologis atlet yang sangat individual. Inilah yang melatarbelakangi munculnya konsep Periodisasi Terkombinasi atau *Hybrid Periodization*.

Periodisasi terkombinasi merupakan pendekatan adaptif yang menggabungkan elemen dari periodisasi linear, non-linear, dan blok dalam satu sistem pelatihan yang terintegrasi. Tujuannya adalah menciptakan struktur latihan yang fleksibel, responsif terhadap perubahan, dan tetap mempertahankan orientasi performa jangka panjang.

Sebagai contoh, seorang atlet sepak bola profesional mungkin menggunakan struktur blok untuk penguatan fisik menjelang pramusim (blok akumulasi), namun selama musim kompetisi akan menerapkan pendekatan non-linear untuk menjaga performa tanpa menyebabkan kelelahan berlebih. Di sisi lain, elemen linear bisa tetap diterapkan untuk aspek teknis yang butuh penguasaan progresif.

Kelebihan utama dari periodisasi terkombinasi adalah kemampuannya menyesuaikan strategi pelatihan dengan realitas dinamis di lapangan, baik dari segi waktu, performa, maupun kondisi mental atlet. Model ini juga memberikan ruang lebih besar bagi pelatih untuk menggabungkan sains dan intuisi dalam proses pembinaan atlet.

Namun, fleksibilitas ini datang dengan tantangan: perlu perencanaan yang lebih kompleks, pemantauan ketat, dan komunikasi yang terbuka antara pelatih dan atlet. *Hybrid periodization* sangat cocok diterapkan pada tingkat lanjutan atau elite, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut

BAB 7

PERIODISASI MUSIMAN DAN TAHUNAN

A. DEFINISI DAN KONSEP DASAR

Periodisasi musiman dan tahunan adalah pendekatan sistematis dalam perencanaan latihan atletik yang disusun berdasarkan kalender kompetisi selama satu tahun penuh. Pendekatan ini membagi program latihan ke dalam beberapa fase utama, yaitu fase persiapan, fase kompetisi, dan fase pemulihan atau transisi. Tujuan utamanya adalah memastikan bahwa atlet mencapai puncak performa pada saat yang paling penting, sesuai dengan jadwal kompetisi yang telah ditetapkan.

Fase persiapan biasanya berlangsung sebelum musim kompetisi dimulai. Pada tahap ini, fokus utama latihan adalah membangun fondasi kapasitas fisik seperti daya tahan umum, kekuatan dasar, serta teknik dasar olahraga. Fase ini bisa dibagi lagi menjadi dua bagian: persiapan umum dan persiapan khusus. Fase persiapan umum bertujuan mengembangkan kebugaran menyeluruh, sementara fase persiapan khusus lebih berfokus pada kemampuan spesifik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tertentu.

Setelah itu, masuk ke dalam fase kompetisi, yaitu periode di mana frekuensi pertandingan meningkat. Pada fase ini, volume latihan biasanya diturunkan untuk mencegah kelelahan, tetapi intensitas tetap dipertahankan atau bahkan ditingkatkan agar performa optimal dapat dicapai. Latihan diarahkan untuk pemeliharaan kondisi fisik, peningkatan ketajaman taktis, dan kesiapan mental menghadapi pertandingan. Puncak performa direncanakan agar terjadi pada momen kompetisi utama.

Fase terakhir adalah fase transisi atau fase pemulihan, yaitu periode istirahat setelah kompetisi utama selesai. Pada fase ini, intensitas dan volume latihan dikurangi drastis atau bahkan ditiadakan untuk sementara. Tujuannya adalah memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran atlet untuk memulihkan diri dari beban fisik dan tekanan mental selama musim. Fase ini juga bisa diisi dengan evaluasi performa dan perencanaan awal untuk siklus latihan selanjutnya.

BAB 8

RANGKUMAN

PERBANDINGAN PERIODISASI

Jenis Periodisasi dan Perbandingannya

1. Tradisional (Linear)

- Karakteristik Utama: Volume tinggi ke intensitas tinggi secara bertahap
- Keuntungan: Sederhana, cocok untuk pemula
- Kelemahan: Kurang adaptif, tidak cocok untuk kompetisi sepanjang tahun
- Contoh Olahraga: Atletik, binaraga pemula, renang

2. Non-Linear (*Undulating*)

- Karakteristik Utama: Variasi volume dan intensitas harian/mingguan
- Keuntungan: Fleksibel, menjaga performa sepanjang musim
- Kelemahan: Kompleks, sulit untuk pemula
- Contoh Olahraga: Sepak bola, CrossFit, MMA

3. Blok

- Karakteristik Utama: Setiap blok fokus pada satu kemampuan fisik utama
- Keuntungan: Spesifik dan efisien untuk atlet elite
- Kelemahan: Risiko kehilangan kualitas fisik lain jika tidak diintegrasikan
- Contoh Olahraga: Angkat besi, dayung, sprint

4. Hybrid (Terkombinasi)

- Karakteristik Utama: Kombinasi linear, non-linear, dan blok sesuai kebutuhan
- Keuntungan: Adaptif, bisa disesuaikan dengan berbagai cabang olahraga
- Kelemahan: Kompleks, membutuhkan manajemen yang baik
- Contoh Olahraga: Triathlon, rugby, kickboxing

BAB 9

PENUTUP

Dalam dunia olahraga modern yang kompetitif, perencanaan latihan yang sistematis dan berbasis sains menjadi kunci keberhasilan jangka panjang seorang atlet atau tim. Periodisasi bukan hanya sekadar membagi waktu latihan, tetapi merupakan strategi pengembangan performa yang terukur dan bertahap.

Melalui buku ini, kita telah mengeksplorasi berbagai model periodisasi—dari pendekatan klasik seperti periodisasi linear hingga pendekatan modern seperti periodisasi taktis dan hybrid. Setiap model memiliki keunggulan dan kekurangannya masing-masing, serta cocok digunakan dalam konteks yang berbeda-beda tergantung pada karakteristik cabang olahraga, tingkat atlet, dan kalender kompetisi.

Pelatih, atlet, maupun praktisi kebugaran perlu memahami bahwa tidak ada satu model periodisasi yang berlaku universal. Pendekatan yang efektif adalah yang mampu disesuaikan secara kontekstual, responsif terhadap evaluasi berkala, dan berorientasi pada perkembangan jangka panjang.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi referensi praktis sekaligus teoretis dalam merancang program latihan yang optimal dan berdampak nyata bagi performa atlet.

Salam olahraga!

Pemilihan jenis periodisasi sangat bergantung pada jenis olahraga, tingkat atlet, dan tujuan jangka panjang. Pelatih harus adaptif dan memahami konteks individual dan kompetitif atletnya.

GLOSARIUM

- **Adaptasi Fisiologis:** Perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan latihan, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, atau kecepatan.
- **Blok Akumulasi:** Fase awal dalam periodisasi blok yang berfokus pada peningkatan kapasitas dasar seperti kekuatan umum atau daya tahan.
- **Blok Realisasi:** Tahapan akhir dalam periodisasi blok untuk mempersiapkan atlet mencapai performa puncak.
- **Fase In-Season:** Periode selama musim kompetisi berlangsung, fokus pada pemeliharaan performa.
- **Fase Off-Season:** Periode istirahat total atau pemulihan setelah musim kompetisi.
- **Fase Pre-Season:** Fase persiapan fisik dan teknik sebelum kompetisi dimulai.
- **Hybrid Periodization:** Gabungan dari beberapa jenis periodisasi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet atau tim.
- **Intensitas:** Ukuran seberapa keras latihan dilakukan, biasanya dikaitkan dengan beban atau kecepatan.
- **Makrosiklus:** Periode perencanaan latihan jangka panjang, biasanya mencakup seluruh musim.
- **Mesosiklus:** Unit menengah dalam periodisasi yang biasanya berdurasi 3–6 minggu.
- **Mikrosiklus:** Unit terkecil dalam periodisasi, biasanya satu minggu latihan.
- **Overtraining:** Kondisi ketika atlet mengalami kelelahan fisik dan mental karena latihan berlebihan tanpa cukup waktu pemulihan.
- **Periodisasi:** Perencanaan program latihan secara sistematis dalam jangka waktu tertentu.
- **Small-Sided Games:** Latihan permainan dengan jumlah pemain lebih sedikit untuk menekankan taktik dan pengambilan keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 56–66. <https://doi.org/10.1519/00126548-200610000-00008>
- Issurin, V. B. (2008). Block periodization: Breakthrough in sport training. *Ultimate Athlete Concepts*.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: Evidence-led or tradition-driven? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 242–250. <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.3.242>
- Turner, A. N. (2011). The science and practice of periodization: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 33(1), 34–46. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e318207a975>
- National Strength and Conditioning Association (NSCA). (n.d.). NSCA certification: Certified strength and conditioning specialist (CSCS). <https://www.nasca.com/certification/cscs/>

PROFIL PENULIS



Agus Budiono, S.Pd, M.Pd, PFINAS 2 adalah pendidik dan praktisi pengembangan performa olahraga yang berfokus pada perencanaan latihan berbasis periodisasi. Ia aktif menyusun program latihan untuk atlet/pelajar dengan menekankan keseimbangan antara volume intensitas pemulihan, pencegahan cedera, dan pencapaian peak performance sesuai kalender kompetisi.

Melalui pengalaman merancang program musiman hingga tahunan, Agus Budiono, S.Pd, M.Pd, PFINAS 2 menggabungkan prinsip sport science (kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, mobilitas, dan recovery) ke dalam bentuk periodisasi yang mudah dipahami mulai dari linear/tradisional, non-linear/undulating, blok, hybrid, hingga taktikal. Buku ini ditulis untuk membantu pelatih, atlet, guru olahraga, dan orang tua memahami “logika program” agar latihan tidak sekadar keras, tetapi terarah dan terukur.

Kontak/Media Sosial:

Instagram: @abutwoj

No. Hp : 081554603195

Email: agus.budiono080284@gmail.com

WhatsApp (opsional): 081219557709

Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.



Penulis dilahirkan di Tangerang, 21 Oktober 1990. Pendidikan formal TK Bayangkara Balaraja Cikupa Kabupaten Tangerang (1994-1996). Melanjutkan di SDN II Cikupa Kabupaten Tangerang (1997-2003). Melanjutkan Pendidikan Tingkat Atas di SMPN 2 Tigaraksa Kabupaten Tangerang (2003-2005) dan melanjutkan Pendidikan di SMAN 1 Cikupa Kabupaten Tangerang (2005-2008). Pendidikan

Program S1 di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan - Pendidikan Kepelatihan Olahraga (2008-2013).

Melanjutkan Jenjang S2 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta - Magister Pendidikan Olahraga (2014-2017). Selanjutnya (2022-2024) Melanjutkan Program S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya dan Mengajar Sebagai Dosen Pendidikan Jasmani Di Universitas Bina Bangsa dan (2025) Mengabdikan Diri Sebagai Letnan Dua (KC) Matra Laut.

Instagram : okta_arsenia21

Tik Tok : Oktavian Serka Yudha Pratama

Emai : oktavianserkayudhapratama@gmail.com

No.Hp : 081554603195

MEMAHAMI BERMACAM-MACAM

PERIODISASI

LATIHAN KEOLAHRAGAAN DENGAN MUDAH

Periodisasi adalah cara membagi perjalanan waktu atau sejarah ke dalam beberapa tahap atau periode tertentu agar lebih mudah dipahami. Tanpa periodisasi, peristiwa-peristiwa yang terjadi dari masa ke masa akan terasa rumit, bercampur, dan sulit dipelajari. Oleh karena itu, periodisasi berperan penting dalam membantu manusia memahami perkembangan kehidupan, terutama dalam bidang sejarah, ilmu pengetahuan, dan kebudayaan.

Dalam sejarah, periodisasi digunakan untuk mengelompokkan peristiwa berdasarkan ciri-ciri yang sama, seperti perubahan besar dalam sistem pemerintahan, teknologi, ekonomi, atau budaya. Contohnya, sejarah Indonesia dibagi ke dalam beberapa periode seperti masa prasejarah, masa kerajaan Hindu-Buddha, masa kerajaan Islam, masa penjajahan, hingga masa kemerdekaan. Pembagian ini membantu kita melihat perubahan dan perkembangan yang terjadi dari satu masa ke masa berikutnya secara lebih jelas dan runtut.

Selain dalam sejarah, periodisasi juga digunakan dalam bidang lain, seperti perkembangan seni, sastra, dan ilmu pengetahuan. Dalam sastra, misalnya, terdapat periodisasi sastra lama, sastra baru, dan sastra modern yang dibedakan berdasarkan gaya bahasa, tema, serta latar belakang zamannya. Sementara itu, dalam ilmu pengetahuan, periodisasi membantu memahami kemajuan ilmu dari masa klasik, modern, hingga kontemporer.

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
☎ 0815-7000-699

🌐 www.penerbitwidina.com
📱 @penerbitwidina
📘 penerbit widina
✉ penerbitwidina@gmail.com
🛒 widina store
📖 widina bookstore



SCANME

Pendidikan & Metodologi Penelitian

ISBN 978-634-246-623-0



9

786342

466230